

Universitatea Sapiientia din municipiul Cluj-Napoca
Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
Departamentul de Științe ale Vieții

Concurs pe postul de profesor nr. 3
Anul universitar 2025-2026
DISCIPLINE, TEMATICĂ ȘI BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs

Teoria și metodică educației fizice și sportului ca disciplină științifică.

Conceptele (categoriile) principale: educație fizică, sport, antrenament sportiv.

Conceptele (categoriile) principale: dezvoltare fizică, capacitate motrică, mișcare, act motric, acțiune motrică, activitate motrică.

Componentele procesului instructiv-educativ de educație fizică și antrenament sportiv: calitățile motrice; elementele de conținut ale celorlalte laturi ale educației.

Alte componente ale procesului instructiv-educativ din educația fizică și antrenamentul sportiv: deprinderile și priceperile motrice; cunoștințele de specialitate; indicii morfo-funcționali ai organismului.

Originea educației fizice și sportului. Evoluția istorică a practicării exercițiilor fizice. Idealul educației fizice și sportului. Funcțiile educației fizice și sportului.

Obiectivele educației fizice și sportului. Rolul educației fizice și sportive în sistemul învățării pe tot parcursul vieții.

Sistemul mijloacelor în educația fizică și sport.

Mijloacele: exercițiul fizic – mijlocul fundamental al educației fizice și sportului.

Sistemul educației fizice și sportului din România.

Principalele forme de organizare a exercițiilor fizice.

Principiile generale ale educației fizice și antrenamentului sportiv.

Metodele didactice utilizate în educația fizică.

Aspecte metodice privind însușirea deprinderilor motrice de bază și a deprinderilor aplicativ-utilitare.

Aspecte metodice privind însușirea deprinderilor motrice specifice ramurilor de sport.

Bibliografia:

Kötelező irodalom

- Hamar Pál, *Educație fizică. Știință – Planificare – Predare – Evaluație / Testnevelés. Tudomány – Tervezés – Oktatás – Értékelés*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó, 2022.

Ajánlott irodalom

- Hamar Pál, *Teoria curriculumului la educația fizică / A testnevelés tantervelmélete*, Budapest: EötvösJózsef Könyvkiadó, 2016. (1 ex)
- Hamar Pál & Mocsai Lajos (eds.), *Probleme metodologice în educația sportivă. Reeditarea / A sportpedagógia szakmódszertani kérdései. Utánnnyomás*. Budapest: Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, 2023.
- Kovács Klára (ed.), *Educația fizică creatoare de valori: studii privind rolul educației fizice și sportului în viața tinerilor din Bazinul Carpatic / Értékteremtő testnevelés: tanulmányok a testnevelés és a sportolás szerepéről a Kárpát-medencei fiatalok életében*, [Debrecin]:

Debreceni Egyetemi Kiadó, 2016.

- Rétsági Erzsébet, *Pedagogia educației fizice / A testnevelés tantárgypedagógiája*, Budapest-Pécs: Dialóg Campus Kiadó, 2004.

Psihopedagogia educației fizice – curs și lucrări practice

Domeniul psihopedagogiei în educația fizică și sport – Scurt istoric, terminologie, metode utilizate în psihologia și pedagogia educației fizice și sportului.

Procesul de învățare în educația fizică și sport – Forme; teorii ale învățării; tipuri de învățare; formarea și sistematizarea deprinderilor motrice; reglarea acțiunii prin feedback și biofeedback.

Didactica sportivă și modelarea pregătirii – Etapele însușirii cunoștințelor; tehnologia procesului instructiv-educativ.

Abordări ale personalității în contextul educației fizice și sportului – Definirea conceptului de personalitate; investigarea personalității (temperament, caracter, aptitudini).

Performanța sportivă – Conceptul de performanță; factorii care influențează performanța sportivă.

Comunicarea și relațiile interpersonale în activitatea de educație fizică și sport – Delimitări conceptuale; tipuri de comunicare.

Profesorul de educație fizică / antrenorul – Competențele profesorului de educație fizică; impactul personalității antrenorului asupra evoluției sportivilor.

Motivație, voință și atenție în educația fizică și sport – Definirea conceptului de motivație și dimensiunile acesteia; teorii ale motivației; tipuri de motivație; mecanisme reglatorii: voința și atenția.

Stresul și anxietatea la sportivii de performanță și de înaltă performanță – Delimitări conceptuale; problematica stresului și anxietății în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță; teorii privind nivelul optim de anxietate și activare în sportul de elită.

Pregătirea psihică – componentă importantă a antrenamentului sportiv modern – Conținutul psihologic al antrenamentului sportiv; tipurile pregătirii psihice; pregătirea psihică generală a sportivului.

Psihologia competiției – Accepțiuni ale termenului de competiție/concurs; stările emoționale ale sportivului în concurs; pregătirea psihică pentru concurs.

Grupul sportiv și conducerea acestuia – Elemente de sociodinamică ale grupului sportiv; caracteristicile grupului sportiv; noțiuni de coeziune și facilitare în cadrul grupului sportiv.

Controlul agresivității în sport – Definirea agresivității; teorii psihologice privind agresivitatea.

Pericole potențiale – Noțiunea de risc în domeniul sportului; predictorii psihologici ai accidentărilor sportive; strategii pentru reducerea riscului de apariție a tulburărilor de alimentație la sportivi.

Bibliografia

- Hamar Pál, *Az iskolai tornaoktatás elmélete és módszertana*: [a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) egyetemi tankönyve], Budapest: SE TSK: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2011
- Rétsági Erzsébet szerk, *Kézikönyv a testnevelés tanításához az 5-8. osztályok részére*: A szaktantervek áttekintésétől a tantervi a tartalmak feldolgozását segítő gyakorlatgyűjteményekig, 3. átdolg. kiad. – Budapest; Pécs: Dialóg Campus, 2016
- Bodnár Ilona, *Alsó tagozatosok testi nevelése*: Válogatott bibliográfia, 1980-1989 Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1990 szerk. Kovács Klára, *Értékteremtő testnevelés: tanulmányok a testnevelés és a sportolás szerepéről a Kárpát-medencei fiatalok életében*, [Debrecen]: Debreceni Egyetemi Kiadó, 2016

- Stuller Gyula, Kisiskolások testnevelése: országos szakmai-módszertani konferencia anyaga, Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1990
- Kis Jenő, A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai : jegyzet, Budapest : Fitness Akadémia, 2004
- Hamar Pál, A testnevelés tantervelmélete, Budapest: Eötvös József Könyvkiadó, 2016
- Makszin Imre, Testnevelő tanári kézikönyv: Physical Education Teacher's Manual: 1. Kötet, Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2003
- Makszin Imre, Testnevelő tanári kézikönyv: Physical Education Teacher's Manual: 2. Kötet, Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2005
- Csíkszentmihályi Mihály, Susan A. Jackson, Sport és Flow. Az optimális élmény, Vince Kiadó, Budapest, 2001.

Didactica specialității – curs și lucrări practice

Organizarea practicii didactice – distribuirea modelelor planului de lecție, discutarea și exercitarea modului de planificare a lecției (ce să ia în considerare - timp, elevi, materiale, strategii etc.).

Trimiterea studenților în școli - organizarea cu școlile și cadrele didactice, indicarea studenților unde să meargă (școală, profesor), crearea canalelor de comunicație între profesori mentor și studenții

Mentorare și consultare cu studenții despre progresul lor cu observațiile lecțiilor.

Organizarea practicii didactice (14 ore observate) - distribuirea modelelor de plan de lecție, discutarea și exercitarea modului de planificare a lecției (ce să ia în considerare - timp, elevi, materiale, strategii etc.)

Observarea planurilor de lecții a studenților, evaluare, discuții de grup, idei, recomandări.

Transmiterea portofoliului complet, discuții despre experiențele referitoare la observațiile lecției, evaluarea / feedbackul oral asupra portofoliului și conținutul acestuia.

Bibliografia

Falus Iván (ed. in chief) & Szűcs Ida (ed.), Manualul de didactică. Bazele teoretice ale predării și învățării / A didaktika kézikönyve. Elméleti alapok a tanítás tanuláshoz. Budapest: Akadémiai Kiadó, 2022.

Gavrilița, Cristina & Gavriliță, Nicu: Sociologia sportului. Teorii, metode, aplicații. 2010 Iași: Polirom

Hamar Pál, Teoria curriculumului la educația fizică / A testnevelés tantervelmélete, Budapest: Eötvös József Könyvkiadó, 2016. (1 ex)

Hamar Pál, Educație fizică. Știință – Planificare – Predare – Evaluare / Testnevelés. Tudomány – Tervezés – Oktatás – Értékelés. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó, 2022.

Hamar Pál & Mocsai Lajos (eds.), Probleme metodologice în educația sportivă. Reeditarea / A sportpedagógia szakmódszertani kérdései. Utánnyomás. Budapest: Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, 2023.

Kisváriné Kelemen Ágnes, Procesul de a deveni profesor în contextul socializării profesionale și al învățării pe tot parcursul vieții / A pedagógussá válás folyamata a pályaszocializáció és az élethosszig tartó tanulás tükrében. In Szőke-Milinte Enikő (ed.), Pedagógiai Mozaik, Budapest: Szaktudás Kiadó, 2019. 259-267.

Kovács Klára (ed.), Educația fizică creatoare de valori: studii privind rolul educației fizice și sportului în viața tinerilor din Bazinul Carpatic / Értékteremtő testnevelés: tanulmányok a testnevelés és a sportolás szerepéről a Kárpát-medencei fiatalok életében, [Debrecin]: Debreceni Egyetemi Kiadó, 2016.

Péter Petra, Szivák Judit, Rapos Nóra & T. Kárász Judit, Caracteristicile învățării în rândul profesorilor debutanți / A pályakezdő tanárok tanulásának jellemzői, *Pedagógusképzés*, 2021, 20(3). 5-28.

Sergiu Marian Cataneanu & Aurora Ungureanu-Dobre: *Educația fizică și sportivă școlară*, 2016, Craiova: Editura Universitară